

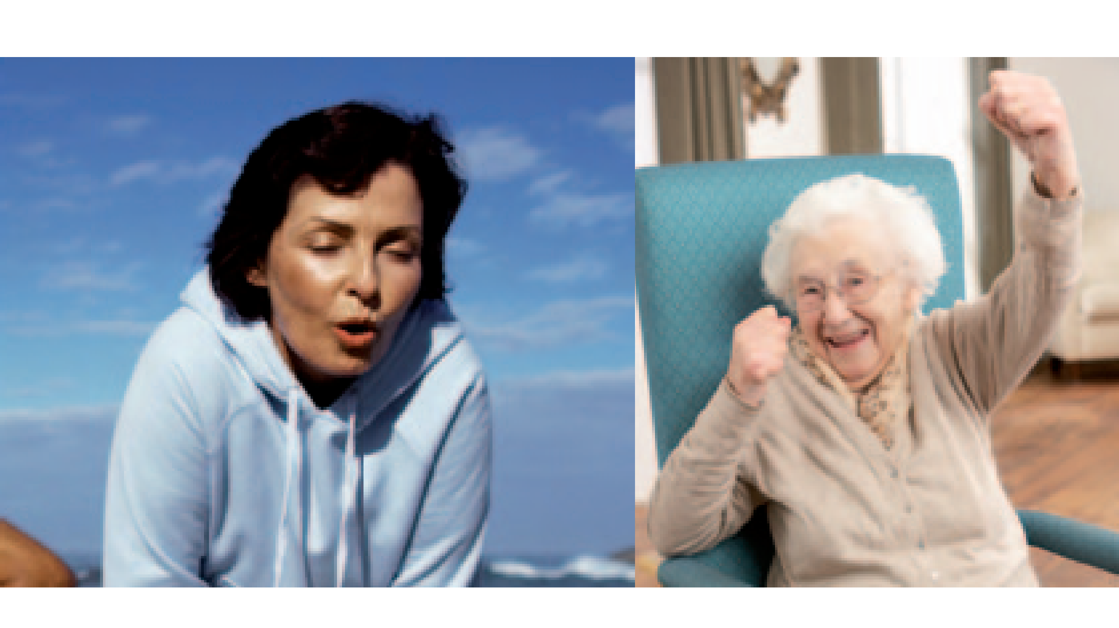
Ma vie avec la maladie bronchopneumopathie chronique obstructive

Fransk

Qu’est ce que la maladie bronchopneumopathie chronique obstructive?

KOL, c’est l’abreviation de Kronik Obstruktiv Lungesygdom, soit en francais, maladie bronchopneumopathie chronique obstructive. «Chronique» signifie que l’on doit vivre avec la maladie le reste de votre vie. Vous pouvez ralentir la progression de la maladie, mais il ne disparaîtra jamais complètement.

«Obstructive» signifie que les voies respiratoires sont étroites, donc le transport aérien exige plus d’effort que d’ordinaire. La maladie est insidieuse, et il peut avoir été malade pendant plusieurs années avant le diagnostic de la maladie bronchopneumopathie chronique obstructive est posée. Les signes typiques de la maladie bronchopneumopathie chronique obstructive, sont l’essoufflement à l’effort. L’opression des voies respiratiores est due à la baisse permanente du fonctionnement des poumons.



Vivre avec la maladie bronchopneumopathie chronique obstructive

La maladie bronchopneumopathie chronique obstructive est une maladie pulmonaire chronique, que vous devez apprendre à vivre avec. Heureusement, il ya beaucoup de choses que vous pouvez faire pour se sentir mieux, et de prévenir la maladie ne s'aggrave pas.

- **Arrêter de fumer**
  Vous pouvez trouver de l'aide pour arrêter de fumer gratuitement des cours de sevrage tabagique. Évitez la fumée de cigarettes, la pollution, la poussière, parfums et autres senteurs fortes.

- **L'exercice quotidien**
  Beaucoup de gens souffrant de la maladie pulmonaire limitent leur activité physique parce qu'ils pensent que c'est dangereux d'être hors d'haleine. Mais il est vraiment bon de faire travailler son corps - même si vous sentez essoufflé. Vos muscles deviennent plus forts et peuvent supporter plus avant que vous devenez fatigué.

  Cela conduit à ce que vous ayez plus d'énergie, et, être en mesure de se supporter plus qu'auparavant. L'avantage de ces exercices physiques conduit à avoir une bonne humeur, et améliore votre sentiment de bien être.

- **Manger sainement**
  Veillez à obtenir une alimentation saine et variée. L'alimentation est un facteur important lorsque vous avez la maladie bronchopneumopathie chronique obstructive Lorsque vous souffrez de la maladie bronchopneumopathie chronique obstructive, vous utilisez l'énergie supplémentaire pour la respiration, et serait donc, un risque de perdre du poids. Dans ce cas, vous devez avoir un régime riche et varié avec de petites collations. Parlez-en à votre médecin, si vous devez avoir des boissons protéinés ou d'autres suppléments nutritionnels pour maintenir votre poids normal.

- **Faites-vous vacciner contre la grippe**
  Eviter le contact intime avec les gens qui ont des infections respiratoires comme le rhume et la grippe. Aller chez le médecin chaque automne et se faire vacciner contre la grippe. Il peut être difficile d'obtenir bien après une infection par la grippe si vous avez la maladie bronchopneumopathie chronique obstructive.
- **Prendre le médicament prescrit par le médecin**
  N'oubliez pas de prendre des médicaments / inhalations, N'oublie pas de prendre les médicamants prescrits par votre medecin traitant. C'est très important de prendre les prendre tel que prescrit, et suivre le mode d'emploi, car la mauvaise d'utilisatio de ces medicamants et, de leur mode d'emploi reduit leur efficaticité. Celà pas benefique pour vous.



A Quoi dois-je faire attention ?

La la maladie bronchopneumopathie chronique obstructive est une maladie chronique qui ne peut être guérie. Le traitement adéquat et les médicaments ainsi que des changements de style de vie peuvent réduire les symptômes. Une maladie chronique peut mener à l'anxiété et la dépression. Il est important de le prendre au sérieux et parler à votre médecin.

Collaborer avec votre médecin: Il est important que vous alliez à des contrôles réguliers chez votre médecin. Llorsque vous êtes en étroite collaboration avec ce dernier et, grâce à un bon dialogue avec celui-ci, vous assure que vous utilisez le médicament correctement.

Si vous constater que les signes d'aggravation apparaissent, alors vous pouvez prendre contact avec le médecin. Les signes de détérioration peuvent être la cause d'augmentation de la quantité de mucus. Ça change de couleur, d'essoufflement et de l'augmentation possible de la fièvre.



Voici quelques exercices simples de respiration pour ceux atteints de la maladie bronchopneumopathie chronique obstructive

Exercice « flûte ou sufflet à la bouche »
Un exercice que vous pouvez utiliser à chaque fois que vous sentez l'essoufflement. Il offre une résistance à l'air que vous expirez, augmente la pression dans les voies respiratoires et les maintienent ouvertes.

– Inspirez lentement par la bouche.

– Avancer les lèvres devant comme si vous voulez siffler, et respirer simultanement.





Respirez avec le ventre

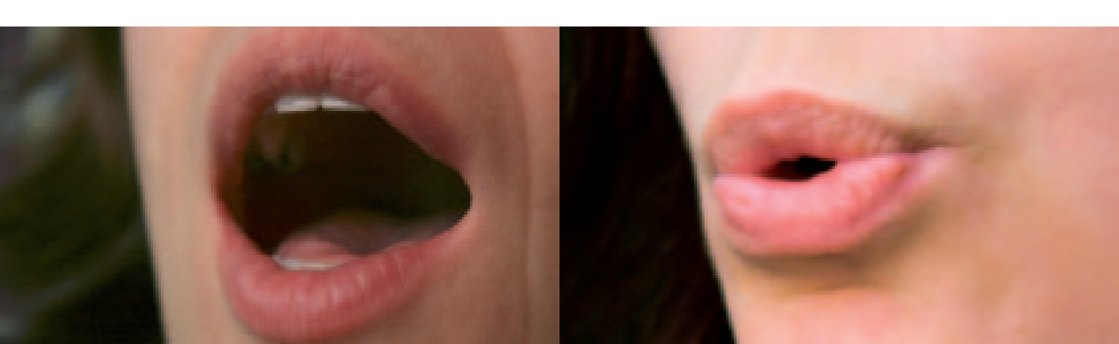
Un exercice de relaxation simple que vous pouvez faire avec intérêt, plusieurs fois par jour. La détente augmente votre bien-être global et donne de l'énergie.

– Placez une main sur la poitrine. Cette main doit rester stable lorsque vous respirez.
– Placez l'autre main sur votre ventre. Cette main doit se déplacer lorsque vous respirez.
– Prenez une profonde respiration et sentir comment votre ventre se gonfle.
– Expirez par la bouche avec «Flute ou sufflet à la bouche».
– Sentez comme votre ventre reprend sa taille normale

Controler la toux

À cette toux controlée, vous pouvez dégager des micus, sans être essoufflé, ou blessé vos voies respiratoires:

– Prenez une grande respiration lente et profonde par le nez.
– Retenez votre souffle pendant quelques secondes.
– Ouvrez votre bouche légèrement et tousse 2-3 petite toux forte.
– Détendez-vous et recommencez.



10.2011 Kommunikation, Sønderborg Kommune

www.sonderborgkommune.dk

Sønderborg Kommune
– et samarbejde mellem Social og
Sundhed og Integrationsteamet
www.sonderborgkommune.dk